

Да ўвагі!

Хто хоча
набыць газету
ў офісе рэдакцыі —
чакаем!



СУДЬБА ЧЕЛОВЕКА

Дорога к отцу длиною в 75 лет, или Возвращение из небытия

Когда военврач Иван Алексеевич Алай ушел на фронт, его сыну Анатолию было меньше года. Отца он знает лишь по фотографии да единственному письму, полученному в июне 1941 года. На многочисленные запросы, которые посылала мать, а затем и сам сын, приходил неутешительный ответ: «Пропал без вести». После того как растаяла последняя надежда увидеть отца живым, захотелось хоть что-нибудь узнать о его судьбе. Для этого понадобилось 75 лет...

(Продолжение рассказа на 4-й стр.)



Далучым!

Шаноўныя падпісчыкі “Народнай Волі” і пастаянныя пакупнікі яе ў шапіках! Зноў звяртаемся да Вас з просьбай: давайце разам пашыраць наша згуртаванне. Чым больш будзе ў “Народнай Волі” чытачоў, тым больш будзе ў Беларусі прыхільнікаў дэмакратыі, тым хутчэй надыдуць станоўчыя перамены.

Далучым да кола падпісчыкаў “Народнай Волі” новых сяброў! Нагадваем: для таго каб атрымаваць газету з 1 жніўня, ім трэба аформіць падпіску да 27 ліпеня. Зрабіць гэта можна ў любым паштовым аддзяленні ці ў спецыялізаваных пунктах “Белсаюздруку”.

Рэдакцыя.

З НАГОДЫ

Алесь ЛАГВІНЕЦ

Палітыка і лужына на мосце праз МКАД



«Мяне не цікавіць палітыка», — гэтую фразу зараз часта чуюць ад нашых суграмадзян зборшчыкі подпісаў за вылучэнне кандыдатаў у дэпутаты. Яе прамаўляюць або з гонарам, або з раздражненнем, або з поўнай абьякаваццю. Выглядае, што людзі атэсамліваюць палітыку з самаабвешчаным адзіным палітыкам у краіне, які пабудаваў тут кансалідаваны аўтарытарны рэжым. Палітолаг Віталь Сіліцкі бліскача адлюстравваў вынікі такой «канфіскацыі» палітыкі ў беларусаў:

«Пасля рэферэндуму 1996 года ў Беларусі знікла палітыка як працэс здыбання ўлады і карыстання ёю, які адбываецца ва ўмовах электаральнай альбо элітнай канкурэнцыі. У Беларусі з 1996 года палітыкай насамрэч займаецца толькі адзін чалавек — кіраўнік дзяржавы. Астаннія альбо спрабуюць здыбнуць вагара адміністрацыйнага ўплыву праз збылішча цырыманіяльнай палітычнай інстытуцыі (такія, як парламент і выбары), альбо спрабуюць выкарыстаць цырыманію як сродак пяркампаніі. Аднак пасля кожнага электаральнага цыклу расклад сіл застаецца нязменны: палітыкай у беларускай дзяржаве і надалей займаецца адзін чалавек».

Есць іншае, больш шырокае разуменне палітыкі, з якога варта зыходзіць і якое трэба даводзіць нашым суграмадзянам, калі мы хочам мірных змен да лепшага. Палітыка — гэта не толькі барацьба за ўладу і яе ажыццяўленне. Палітыка — гэта працэс фармулявання і адстойвання інтарэсаў людзей. У гэтым сэнсе мы ўсе палітыкі: бо ў кожнага з нас ёсць свае інтарэсы і правы, мы ў большай ці меншай ступені гатовы іх бараніць, індывідуальна ці калектыўна. Палітыка —



гэта скарга на дзеянні самага дробнага чыноўніка, палітыка — гэта супольныя намаганні бацькоў па абароне правоў сваіх дзяцей на лепшыя ўмовы навучання, палітыка — гэта подпіс за чыстую ваду ў мікрараёне ці супраць так любімага мясцовымі ўладамі «ўшчыльнення».

У Беларусі зараз ідзе нібыта выбарчая кампанія. Улады праз свае «рупары» кажуць пра матчыныя зрухі ў бок лібералізацыі і нават пра ўлік рэкамендацый АБСЕ. Не будзем наіўнымі, пакуль няма моцнага ціску знізу, ад грамадзян, рэжым не будзе праводзіць справядлівы падлік галасоў. Ён застаецца па-ранейшаму непразрыстым і на карысць кандыдатаў ад улады. «Цялятка як народзіцца з лысінкай, дык з лысінкай і памрэ», — кажуць у народзе. Лысінка рэжыму ў дадзеным выпадку — маніпуляцыі з бюлетэнямі, пра што шмат пісалася па завяршэнні кожнай выбарчай кампаніі.

Не выключана, такая ганебная практыка будзе выкарыстана ўладамі і сёлета. Скажаце: ці варта тады

ўдзельнічаць у такіх выбарах? Я лічу, што варта. Асноўная мэта кампаніі — павялічыць бачнасць і прывабнасць дэмакратычных сіл, тых, хто сапраўды хоча змен. Сённяшнія ўлады заявілі краіну ў тупік, многія людзі гэта адчуваюць. Але праблема ў тым, што яны пакуль не бачаць аніякай альтэрнатывы, нікому не вераць. Таму галоўная задача перад намі, дэмактыстамі — паказаць годную альтэрнатыву. Па-першае, гаварыць пра вострыя праблемы. Улады іх замоўчваюць, а калі і спрабуюць іх вырашаць, то вырашаюць не негуманымі і неспрыяльнымі спосабамі, якія толькі спрыяюць тым, хто пры той жа ўладзе. Давяр да прадстаўнікоў новай палітычнай фармацыі будзе расці, калі яны прадэманструюць прафесійную кампетэнтнасць, рэальнымі дзеяннямі падмацоўваюць грамадзянскую пазіцыю. Не дарэмна Віталь Сіліцкі напісаў, што выбары — гэта, па сутнасці, магчымасць для кожнага прэтэндэнта на дэпутацкі мандат падняць свой імідж, сваю папулярнасць. Напрыклад, калі на мосце праз

МКАД у Сухараве перастане стаяць лужына пасля дажджу, а людзі спакойна будуць па ім хадзіць, а не скакаць ад парончых да парончых, то добрым словам узгадаюць тых, хто наваў парадак у гэтым месцы.

У апошнія гады я пастаянна чую пра байкот выбараў. Пра тое, што нельга нічога дамагацца, трэба сядзець і чакаць. Чаго чакаць? З мора — добрага надвор'я? Дык такога не бывае. Дзеяннічаць трэба, дзейнічаць! Ісці да людзей і гаварыць з імі на іх мове. Гаварыць пра тое, што іх сёння хвалюе, з-за чаго яны дрэнна спяць. І дапамагчы ім ва ўсім, у чым толькі можна.

Я асабіста даўно зразумёў: нам, дэмакратычным актывістам, варта выйсці са сваіх палітычных рэзервацый і поўнаасно адкрыцца перад выбаршчыкамі. Шчыра распавесці пра сябе, заклікаць людзей далучыцца да актыўных дзеянняў. А з боку тых, хто за байкот, бачу толькі сваркі і згубленае сяброўства. Таму я — за яднанне, і нам трэба выкарыстаць любую магчымасць, каб гэтак дасягнуць.

За апошнія 22 гады толькі ў дзвюх краінах свету тройчы дэнамінаваліся грошы — у Беларусі і Зімбабве.

Наша дзяржава, як і Зімбабве, з'яўляецца сусветным лідарам па інфляцыі. Дыктатар Зімбабве Роберт Мугабе, якому споўнілася 92 гады, кіруе краінай ужо 36 гадоў. А.Р.Лукашэнка за стырном Беларусі амаль 22 гады.

ВЯЛІКАЯ ПАЛІТЫКА

Вітальд ВАШЧЫКОЎСКІ: Польшча гатова быць пасрэднікам у збліжэнні Беларусі і НАТА

Польшча гатова быць пасрэднікам у збліжэнні Беларусі і НАТА, заявіў міністр замежных спраў Польшчы Вітальд Вашчыкоўскі перад адкрыццём саміту НАТА ў Варшаве.

Ён падкрэсліў, што альянс адкрыты для супрацоўніцтва з Беларуссю. «Нашы адносіны складаліся па-рознаму — паміж Беларуссю, Еўропай і НАТА, але

сітуацыя змянілася, — сказаў Вашчыкоўскі. — Мы бачым цікавасць да супрацоўніцтва з боку Мінска. І Польшча хоча быць пасрэднікам, які садзейнічаў бы супрацоўніцтву НАТА і Беларусі».

Паводле слоў Вашчыкоўскага, падчас свайго візіту ў Мінск і сустрэч з прэзідэнтам і міністрам замежных спраў

Беларусі ён абмяркоўваў у тым ліку змены, што адбываюцца ў адносінах Беларусі з ЕС і НАТА.

Нагадаем: Вашчыкоўскі знаходзіўся ў Беларусі 22–23 сакавіка. На сустрэчы з Аляксандрам Лукашэнкам кіраўнік МЗС Польшчы заявіў: новы польскі ўрад лічыць ненармальнай сітуацыю, калі на працягу многіх гадоў суседнія краіны не

размаўлялі. «Таму мы вырашылі без усялякіх папярэдніх умоў пачаць дыялог і ўрэгуляваць усе суседскія адносіны, якія можна будзе вырашыць найбліжэйшым часам», — сказаў ён.

У сваю чаргу Лукашэнка адзначыў, што Беларусь і Польшча могуць адыграць значную ролю ў Еўропе і паўплываць на многія працэсы.

ПАСЛЯ СУДА

На волю выйшаў кампаньён Ганны Шарэйка

Літоўскі бізнесмен Вальдэмарас Норкус заставаўся адзіным з усіх асуджаных па справе дырэктара Віцебскай птушкафабрыкі Ганны Шарэйка, хто пасля абвешчання прысуду заставаўся за кратамі.

Яго павінны былі выпусціць на волю ў нядзелю 10 ліпеня, але таксама да штрафу ў 31,5 мільёна

рублёў (да дэнамінацыі). Пасля вынесення прысуду Норкуса этапіравалі з СЗІА №1 на Валадарцы ў калонію ў Шклове.

Як вядома, падчас суда Шарэйка і Норкус хапелі пабарача шлюбам, але іх халадніцтва было адхілена. Хутчэй за ўсё, гэта адбудзецца восенню.

НАДВОР'Е

Да +36 і навалініцы

На гэтым тыдні ў Беларусі чакаецца па-летняму гарачае і няўстойлівае надвор'е з частымі навалінічнымі дажджамі, паведамля галоўны сіноптык Гідраметэацэнтра Святлана Рыбакова.

Заўтра, 13 ліпеня, тэмпература

паветра ўначы складзе +14...+20°C, па поўдні — да +22°C; днём +25...+32°C, па паўднёвым усходзе +33...+36°C, у паўночна-заходніх раёнах +19...+24°C.

У чацвер ноччу месцамі, днём на большай частцы тэрыторыі кароткачасовыя дажджы, у

асобных раёнах навалініцы, днём месцамі моцныя дажджы. Тэмпература паветра ўначы +12...+19°C, днём +19...+26°C; па паўднёвым усходзе ноччу +20...+22°C, днём +27...+34°C.

У пятніцу ноччу пераважна па заходняй палове Беларусі даж-

дзю, у асобных раёнах моцныя дажджы. Днём месцамі кароткачасовыя дажджы.

У асобных раёнах навалініцы. Тэмпература паветра ўначы +15...+22°C, днём ад +16...+20°C па захадзе да +30...+34°C па усходзе.

ФАКТ

Сярэдні ўзрост беларусаў павялічыўся на 5 гадоў

Зараз ён складае 40,1 года, паведамляе Нацыянальныя статыстычныя камітэт. Лімба прыведзена за перыяд з 1990 года.

Сярэдні ўзрост мужчын — 37,3 года, жанчын — 42,5 года. Гэта звязана з большай смяротнасцю сярод мужчынскага насельніцтва.

За 25 гадоў гараджане пастарэлі крыху

больш за вясцоўцаў. Гэта зноў жа звязана з большай смяротнасцю ў сельскай мясцовасці, чым у гарадах, а таксама з міграцыяй моладзі ў гарады. Сярэдні ўзрост гараджан павялічыўся на 6,8 года і складае 38,8 года. Сярэдні высовец пастарэў на 3,2 гады да 44,5 года.

Рэгіёнам Беларусі, які «пастарэў» больш за

ўсё, з'яўляецца Віцебская вобласць: тут сярэдні ўзрост складае 41,5 года. «Наймаладзейшым» прызнаны горад Мінск: 38,3 года.

Белстат таксама паведамляе, што ў Беларусі за апошнія пяць гадоў на 3,5 года павялічылася чаканая працягласць жыцця — да 73,9 года.

ИЗ ПЕРВЫХ УСТ

Эдуард ЗАНКОВЕЦ:

«В «Чикаго»
меня называют
Эдвардом»

Бывший главный тренер сборной Беларуси по хоккею Эдуард ЗАНКОВЕЦ, который сейчас работает скаутом американского клуба «Чикаго Блэкхокс», рассказал «Народной Воле» о хоккее и не только.



– В детстве вы занимались плаванием и футболом, а в итоге стали хоккеистом. Какой-то парадокс!

– В хоккее меня прельстило то, что я стану обладателем хоккейной экипировки. И у меня будут не только коньки и клюшка, но и форма, перчатки, защитная амуниция. Для ребенка этот фактор перевесил все остальные.

– У вас были в хоккее примеры для подражания, кумиры?

– Тогда в сборной СССР было много выдающихся хоккеистов, которые были на слуху. Михайлов, Петров, Харламов – это, наверное, самые звездные игроки, на которых равнялось большинство мальчишек.

– Хоккей с огцом смотрели?

– Не только хоккей, но и футбол.

– А в деревне гоняли в хоккей-футбол?

– Я родился в деревне, но родители переехали в Минск, когда мне было четыре года. А затем уже туда наведывались только летом. Хотя в физическом плане деревня давало многое. Каждый день трудился: надо же было помогать бабушке и дедушке. То огород вспать, то сено убрать. Вечером – в местный клуб индийское кино смотреть.

– В детстве крепким парнем были?

– Был обыкновенный, среднего телосложения. Хотя спорт любил – постоянно гонял на улице в мяч, в хоккей играл. Как большинство детей того времени, которые большую часть времени проводили на улице, а не у компьютеров.

– Драться приходилось?

– А как же без этого?! Это абсолютно нормальное явление, когда играют много мальчишек и между ними возникает конфликтная ситуация. Но все равно были какие-то границы. Поэтому домой приходил чаще не с разбитым носом, а с разорванными штанами после игры в футбол. Позже в «копеечку» играли, в ножики...

– Родители давали деньги на карманные расходы?

– Да, я был ребенком ответственным, поэтому родители не боялись, что я потрачу деньги на что-то ненужное. И с детства на всю жизнь я усвоил одно железное правило: дал слово – нужно его сдерживать.

– А был какой-то поступок, за который вам стыдно до сих пор?

– Был, но это личное.

– Сigaretтами раньше не баловались?

– Пробовал в детстве и сигареты, и алкоголь. Как без этого?

– Нет ностальгии по тем временам, когда мороженое было по 20 копеек и газировка с сиропом – по три?

– В советские времена было

много хорошего, но и в наше – не меньше. Так что надо уметь радоваться жизни в любое время.

– Родители не пробовали вас направить, как говорят, по более «толковой» карьерной лестнице?

– На распуте я оказался после школы, когда надо было выбирать вуз для поступления. И передо мной встал серьезный дилемма. Я достаточно хорошо учился, у меня был аналитический склад ума, поэтому думал поступать в БГУ на физико-математический факультет. Либо надо было продолжать хоккейную карьеру и поступать в Институт физкультуры. Выбрал последнее. Маме, конечно, это доставило много переживаний.

– Не было желания стать инженером, как ваши родители?

– Не было. Тогда я жил хоккеем, зачем было строить какие-то новые планы? В школьном возрасте об этом не думал. Что мальчишкам было интересно? Момент славы, хоккейный почет, признание болельщиков. Поверьте, деньги здесь были не на первом месте. Я о них даже не думал тогда.

– Наверняка в подростковом возрасте были моменты, когда хотелось бросить спорт и заняться с одноклассниками более приятными делами, нежели тренировками?

– Такой момент был, когда уже профессионально занимался хоккеем. После травм посещали мысли все оставить.

– В 1987-м вы попали в состав минского «Динамо». Тяжело приходилось молодому?

– Не особо, потому что коллектив был хороший, в команду пришло много молодых ребят моего возраста. Другое дело, что на тренировках приходилось непросто.

– Владимир Крикунов – суровый тренер...

– Скажем так: не демократ в плане требовательности к исполнению дисциплины.

– А «старички» могли поучить молодежь?

– Не без этого. В те времена своеобразная «дедовщина» в какой-то мере присутствовала. Ветераны – Меленчук, Ерастов, Бубеницкий, Варивончик, Агулин – пользовались беспрекословным авторитетом, какие-то обскомажные решения принимались вместе с ними. А молодежь должна была четко следовать «линии партии». Но это были чисто рабочие отношения, без каких-то переборов. Если молодой игрок не филолил, то к нему и отношение было соответствующее.

– Если не секрет, сколько вы тогда зарабатывали?

– Первый год в «Динамо» молодежь получала до 100 рублей, а затем ставка была

около 300 рублей. Плюс бонусы – можно было купить машину, квартиру, какой-то дефицитный товар.

– В минском «Тивали», за который вы позже выступали, некоторым телевизоры, машины дарили...

– Мне в этом плане немного не повезло. Как только я признавался лучшим игроком сезона, призы заканчивались из-за различных обстоятельств. Но это отдельная история. Время такое было. В 1990-е тяжело было содержать наполовину частную команду, находить каких-то спонсоров для того, чтобы платить хорошие премиальные. После развала Союза всем непросто было. Многие хоккеисты вообще уходили из хоккея и находили возможность зарабатывать деньги другими способами.

– Как вы пережили развал Союза?

– Молодым революционное время было проще пережить, чем людям старшего поколения. Так что не могу сказать, что был счастлив, когда Союз приказал долго жить, но особо и не расстраивался. Воспринимал ситуацию как данность.

– После хоккея вы занялись бизнесом?

– Да, но это было, когда уже окончательно повесил коньки на гвоздь. Хотя бизнес как раз и был связан со спортом – мы организовали компанию, которая занималась поставками на белорусский рынок хоккейной экипировки.

– Успешно стартовали?

– Бизнес шел неплохо, потому что конкуренция была не особо большая. Но так получилось, что в Беларусь пригласили канадского тренера Глена Хэнлона, а он позвал на тренерскую работу меня. Естественно, нужно было выбирать, потому что совмещать бизнес и тренерскую работу не представлялось возможным. Я ушел из фирмы.

– Сложнее играть или тренировать?

– Если бы я закончил с хоккеем лет в 25, у меня, возможно, была бы какая-то ностальгия по хоккею. Но в 33 года профессия тренера мне уже была интересна. Интересно изучать игроков, анализировать игру соперников, строить какие-то тактические схемы.

– Вы уже год работаете скаутом в «Чикаго». Нравится?

– Все новое интересно. Ты открываешь какие-то неизвестные до этого нюансы, изучаешь игроков, которые были бы интересны для «Чикаго». Моя зона ответственности – это Континентальная хоккейная лига. Я ищу хоккеистов, которые могут играть в американском клубе. И таких уже нашел.

– Когда белорусские хоккеисты будут играть в «Чикаго»?

– Начнем с того, что бело-

русы Роман Дюков и Никита Устиненко уже в этом году примут участие в лагере для новичков «Чикаго». Так что первые шаги сделаны.

– Сколько матчей вы просмотрели за год?

– Около ста. Но это те игры, которые я смотрел, как говорят, живую.

– Одним словом, ваша работа – это самолет-арена-самолет...

– Я планирую поездки таким образом, чтобы приехать в один регион и посмотреть как можно больше матчей. Но, конечно, если интересует какой-то конкретный игрок, то приходится быть привязанным к нему независимо от городов и расстояний.

– Вам нравится жизнь на чужбине?

– Так ведь такая жизнь ничем не отличается от той, что была, когда я работал тренером клуба КХЛ. Те же чужбинники, те же перелеты... Летом у меня, наоборот, больше свободного времени.

– Какими качествами должен обладать скаут?

– Он должен «прочитать» игрока. Нужно увидеть его качества и на льду, и вне льда. Нужно обращать внимание на каждую мелочь.

– В Чикаго вы часто бываете?

– В прошлом году был три раза, а сейчас поеду в лагерь для новичков.

– Как вас называют в клубе – «мистер Занковец»?

– Меня называют Эдвардом.

– Семье нравится ваша новая работа?

– Конечно, я же больше времени могу проводить в семейном кругу. Сейчас стал более гибкий график, когда могу учиться интересам семьи.

– Где предпочитаете отдыхать?

– В разных местах. Когда дочка была поменьше, любил ездить на отдых в Палангу. Позже, когда она подросла, а Веронике сейчас пять с половиной лет, выбираем более теплые направления – Грецию, например.

– Ваш сын работает тренером по физподготовке в минском «Динамо». Может быть, и дочка свяжет жизнь со спортом?

– Пока таких планов нет, но физкультурой будет заниматься точно. А дальше – время покажет. Она рисует хорошо, возможно, в этом и есть ее призвание.

– Сами вы спортивную форму поддерживаете?

– Безусловно, стараюсь каждый день делать 30-минутную пробежку. А вот в хоккей уже лет восемь не играл...

Алесь СИВЫЙ.

фото автора.

МНЕНИЕ

Не дрогнуть!

До Олимпиады в Бразилии осталось меньше месяца. К сожалению, точной информации о том, какие задачи ставятся перед белорусскими спортсменами в разных видах спорта, нет. Хотя мы, рядовые любители спорта, уже четыре года живем в предвкушении этого замечательного события, ждем, надеемся. Видимо, руководители НОК и Министерства спорта не считают нужным докладывать об этом народу-налогоплательщику. Вопрос: почему? По всей вероятности, участие в Играх примут около 100 спортсменов. Из них чуть более половины – динамовцы. И опять-таки ничего не слышно об их задачах на Олимпиаду.

На мой взгляд, каждый тренер и спортсмен должны четко знать, к чему стремиться. Думаю, сегодня дело не в количестве участников, а в качестве их выступлений.

Особое внимание нужно уделить психологической подготовке тех спортсменов, для которых эта Олимпиада будет первой, чтобы они не дрогнули, а проявили не только высокие физические качества и технику, но и силу воли, патриотизм. Тем более что страна делает все, чтобы наши спортсмены и тренеры ни в чем не нуждались.

Мы всегда с гордостью говорим о своих спортсменах-героях прошлых Олимпиад и верим, что и на Играх в Бразилии у нас будут новые обладатели медалей всех достоинств. Удачи вам, олимпийцы!

Юрий ЯСИНСКИЙ,
ветеран спорта,
заслуженный тренер
Беларуси.

УСМІХНІЦЕСЯ



Падобна, у Расіі ўдалося справіцца з антысмітызмам на дзяржаўным узроўні. Цяпер там ува ўсім вінаваты амерыканцы.

Сапраўдны джэнтльмен – гэта той, хто кошку заўсёды называе кошкай, нават калі ён аб яе спатыкнуўся і паваліўся.

А ў людзей ёсць безумоўная рэфлекс? Ёсць, проста ў людзей яны называюцца смяротнымі грахамі і забаронены.

І як забарона – дзейнічае? Якое там! Рэфлекс ж безумоўныя...

Палікарэктнае названне чорнааскара – абампадобны.

Прачытаў шмат дрэннага пра ўплыў алкаголю на арганізм чалавека і зразумей: трэба завязваць з чытаннем!

Дарагая, я затрымаюся сёння вечарам на рабоце...

– Ты гарантуеш?

Якая розніца паміж мужчынам і дзіцяці? У прыныце, няйкая, але дзіця можна пакінуць аднаго з няняй.

Купіла гарбату для пахадзення. Нічога так ідзе з торцікам...

ТУРИЗМ-2016

Албания:
хороший отдых
по хорошей цене

Албания еще мало изучена белорусской туристической общественностью, хотя в последнее время туристов туда ежегодно приезжает в два-три раза больше, чем население страны.

Что мы знаем об Албании? Страна уютно расположена у ласковых волн Адриатического и Ионического морей в окружении своих более популярных у отдыхающих прибрежных соседей – Греции и Черногории. Долгие годы Албания оставалась изолированной от мира, из-за чего большинству мало кто известно о ее богатом культурном наследии и красивой природе, живописных каньонах и прекрасных пляжах.

«Для белорусского туристического рынка албанское направление – новинка этого года», – рассказывает Екатерина Кондратенко, специалист по туризму компании «Planet Travel», которая предлагает в том числе и отдых в Албании.

Хотя страна на самом деле уникальная. Просто изумительная природа, шикарные пляжи с мелким песком, чистое море. Природа, кстати, похожа на черногорскую, но по ценам Албания намного дешевле, чем та же Черногория или Хорватия.

Албания только выходит на туристический рынок, поэтому ценовая политика здесь достаточно лояльная. Например, в Словении порция пасты с морепродуктами стоит 10 евро, а такая же в Албании – 3 евро. Как говорят: почувствуйте разницу!

«Путевки в Албанию тоже продаются по достаточно хорошей цене, – продолжает сотрудница туристической компании. – Например, автобусный тур стоит в районе 450 евро. Сюда входит проживание (14 дней) в четырехзвездочном отеле с завтраком, все транзитные ночлеги, экскурсии с экскурсоводами, транспорт... В Черногорию такая путевка будет стоить примерно столько же, но за эту цену вы посетите либо в трехзвездочном отеле, либо в вилле без питания. Так что Албания для тех, кто хочет еще и сэкономить, получив отличный отдых».

Крупные курортные города Албании – Дуррес и Саранда, туристический сезон здесь продолжается с мая по сентябрь. Хорошие отели и сервис. Очень спокойная страна, пребывание в которой не требует особых мер безопасности. Кстати, когда украинцы отказались от отдыха в Крыму, именно Албания стала хитом продаж в Украине.

Но в Албании не только прекрасные пляжи и чистое море. При желании можно посетить массу достопримечательностей. Например, крупнейший на Балканах древнеримский амфитеатр в Дурресе или неповторимый средневековый замок Розафа в Шкодре. Не менее замечательны и природные красоты страны – албанские Альпы и национальный парк «Луре», горы Томор и каньоны Скрапара, горная река Валбона и живописная гора Дайти в окрестностях Тираны. Не может не впечатлить и Охридское озеро, которое находится на границе Албании и Македонии: это самое глубокое и древнее озеро на Балканах.

«Можно много рассказывать об Албании, но, как говорят, лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать», – добавляет Екатерина Кондратенко. Отдохните хотя бы раз в этой стране, и, я уверена, вы ее полюбите».

Александр НИКОНОВ.

АВТОБУСНЫЙ ЭКСКУРСИОННЫЙ ТУР
+ ОТДЫХ НА МОРЕ В
Албании
13.08.2016
на 14 дней
НОВИНКА СЕЗОНА 2016!!!
1065 бел. руб.
+375 29 693 66 92
+375 17 228 18 18
office@olirtr.com
planet-travel.by

АБЗАЦАМ

Мірановіч больш
не будзе трэніраваць СКА

Месяц галоўнага трэнера ён наступіў сваіму памочніку Ігару Палагу, а сам з новага сезона будзе трэнерам на навукова-метадыйнай рабоце. Легендарнаму гандбольнаму трэнеру 78 гадоў. Спартак Мірановіч узначальваў СКА з 1976 года. Пад яго кіраўніцтвам армейцы сталі шасціразовымі чэмпіёнамі СССР, 10-кратнымі чэмпіёнамі Беларусі. Мінчане тройчы выйгралі Кубак еўрапейскіх чэмпіёнаў, двойчы – Кубак кубкаў, аднойчы – Кубак выкліку.



Псори-крем



В состав входят следующие компоненты:
* вазелин
* солидол
* ланолин
* масло облепихи
* дёготь березовый
* сера
* нафталанская нефть
* экстракт солодки
* экстракт шалфея
* экстракт череды
* мятное масло
* экстракт эвкалипта

Псори-шампунь



г.Минск, ул.Козлова, 3.
Дворец искусства, 2-й этаж,
магазин «Натуральные
препараты. Фито- и
биокосметика».
Тел. 8 (017) 284-91-96.
Пн.-Суб. 11.00–18.00,
Вск. 11.00–18.00.
По Беларуси высылается
наложенным платежом
8 (029) 774-46-16,
8 (025) 609-40-13

KUPITYT.BY

ИП Пончевых К.М. УНП 192452271
св-во от 31.03.2015Серт.ЕвРАЗЭС RU 77.01.34/001.Е 002.909 от 21.03.2013. Д. соответствия НПОС
RU/ИИ 32.Д. 01750 от 21.06.2013. Информация носит рекламный характер.

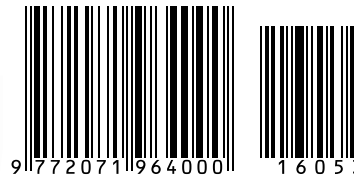
Рэкламны адрас: narodnayav@gmail.com

тэл.: +375 29 8 444 725, +375 29 111 30 77, +375 17 237 20 78, +375 17 328-66-09

Адрас рэдакцыі:
220030, Мінск, вул.Энгельса, 34а.
Прывітанне: тэл./факс
(017) 328-68-71.Заснавальнік
і галоўны рэдактар
Іосіф Паўлавіч
СЯРЭДЗІЧnvonlineinfo@gmail.com
<http://www.nv-online.info>

Падпісныя індэксы:

63222 – для індывідуальных
падпісчыкаў,
63222 – для прадпрыемстваў
і арганізацый.



У сувязі з адсутнасцю магчымасці рэдакцыя матэрыялы не рэцэнзуе і не вяртае, права ўступлення ў перапіску пакідае за сабой. За інфармацыяй, размешчаную ў рэкламных аб'явах, рэдакцыя не адказвае. Могуць друкавацца матэрыялы, у якіх назіраюцца аўтарства і падпісаны газетай. Пасведчанне аб дзяржаўнай рэгістрацыі сродку масавай інфармацыі №947 ад 6 студзеня 2010 г. выдана Міністэрствам інфармацыі Рэспублікі Беларусь (пасведчанне аб дзяржаўнай рэгістрацыі сродку масавай інфармацыі №224 ад 6 сакавіка 2000 г.). Надрукавана ў друкарні дзяржаўнага прадпрыемства «Выдавецтва «Беларускі Дом друку». ЛП №02330106 ад 30.04.2004. Мінск, пр. Незалежнасці, 79. Падпісана ў друку 11.07.2016 ў 17.00. Аб'ём 4 друку. арушны. Тыраж 25 020 экз. Заказ № 2637

НА ЗДОРОВЬЕ!

Местные продукты, сыр и кефир каждый день

Белорусские медики разработали правила питания для жителей страны.

Врачи бьют тревогу: более 30% населения страны страдают ожирением, что влечет за собой заболевания сердечно-сосудистой системы, артериальную гипертензию, инсульты, сахарный диабет.

Хотя в целом уровень жизни повысился, продукты питания стали доступнее и разнообразнее, тем не менее это привело к существенным проблемам, вызванным неправильным питанием, снижению физической активности населения, а также к росту хронических заболеваний, причины которых связаны с несбалансированным рационом питания», – говорится в материале, который подготовлен заведующей отделением гигиены питания Республиканского центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья Вией Шукевич.

Специалист озвучила 10 правил здорового питания, которых следует придерживаться белорусам, чтобы избежать неблагоприятных последствий, связанных с непра-

вильным рационом питания.
1. Здоровое сбалансированное питание основывается на разнообразных продуктах преимущественно растительного, а не животного происхождения.

2. Разнообразные овощи и фрукты нужно употреблять несколько раз в день (около 500 граммов). Необходимо отдавать предпочтение продуктам местного производства.

3. Молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли (кефир, кислое молоко, сыр, йогурт) необходимы в ежедневном рационе.

4. Заменить мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на бобовые, рыбу, птицу, яйца или постные сорта мяса. Порции мяса, рыбы или птицы должны быть небольшими.

5. Контролировать поступление жира с пищей (не более 30% от суточной калорийности) и заменить животный жир на жир



растительных масел.

6. Ограничить потребление сахара: сладостей, кондитерских изделий.

7. Общее потребление соли с учетом соли, содержащейся в хлебе, консервированных и других продуктах, не должно превышать одной чайной ложки в день.

Рекомендуется использовать йодированную соль.

8. Чтобы поддерживать массу тела в рекомендуемых пределах, необходима ежедневная умеренная физическая нагрузка.

9. Приготовление пищи на пару, варка, запекание или обработка в микроволновой печи уменьшают количество жира в готовых блюдах. Следует избегать многократного разогрева пищи, так как при этом в ней не только разрушается часть витаминов и других важных веществ, но и образуются новые, чаще токсические компоненты, провоцирующие заболевания кишечника и печени. В процессе приготовления не следует переваривать и пережаривать пищу. Лучше, если овощи (за исключением картофеля и свеклы) будут вариться или тушиться 5–10 минут. Это сохранит в них питательные и биологически активные вещества.

Анна ГОНЧАРИК.